

# پانی پینے کے آداب، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

Salutation of Drinking Water: Sunnah of Muhammad (PBUH) & Modern Science

## نبی کریم ﷺ کا اسوہ

جناب عبداللہ عباسؓ بیان کرتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا اُونٹ کی طرح ایک ہی سانس میں پانی مت پیا کرو ٹھہر ٹھہر کر دو تین سانس میں پیا کرو جب پینے لگو تو بسمہ اللہ پڑھ کر پیو۔ فارغ ہوا الحمد للہ کہو۔ (جامع ترمذی)

حضور اقدس ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا۔ نبی کریم ﷺ کی ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ لگ جائے کہ کھڑے ہو پانی پینے کا اتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں انگلی ڈال کر باہر نکال دو۔ (رہبر زندگی)

### Benefits of Drinking Water in the Light of Medical Science

According to the latest scientific research, drinking water in one gulp and whilst standing, leads toward its rapid absorption, hence it impairs normal functioning of kidneys, and causes general body edema, specially the edema of foot.

Drinking water immediately after meal, loosens the stomach muscles and can lead to the inflammation of mucous membrane of the stomach. It reduces the alkaline portion and increases the acidity.

The method of drinking water in intervals is very beneficial for quenching the thirst. When the water enters the hot thirsty stomach in intervals, the last sip of water will quench the thirst left by earlier taken sips. Moreover, this method is better suited for temperature of the stomach, so as not to suddenly invade it with cold substances.

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق کھڑے ہو کر اور ایک سانس میں پانی پینے سے جسم پانی جلد جذب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گردوں پر گہرا اثر پڑتا ہے اور جسم کے تمام حصوں پر ورم کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ خصوصاً پاؤں پر جیسے سائنسی اصطلاح میں (Edema) کہا جاتا ہے۔

کھانے کے بعد پانی پینا معدے کی عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے معدے کی اندرونی جھلی کے ورم کا باعث بنتا ہے اور معدے میں اساس (Alkali) کی نسبت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔

تین سانسوں میں پانی پینے کا عمل صحت کے لئے مفید ہے۔ وقفوں سے گھونٹ بھرنے سے آخری گھونٹ، پہلے سے لئے جانے والے گھونٹوں سے رہ جانے والی پیاس کو بجھاتا ہے۔ مزید کہ یہ طریقہ معدے کے درجہ حرارت کو غیر معمولی تبدیلی سے بھی روکتا ہے۔

# ڈھیلادھالالباس، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

Loose Dress: Sunnah of Muhammad (PBUH) & Modern Science

نبی کریم ﷺ کا اسوہ

ام المؤمنین حضرت ام سلمہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کو کپڑوں میں سب سے زیادہ پسند کرتا تھا۔ (ابوداؤد۔ ترمذی)

## Benefits of Loose Dress in the Light of Medical Science

Loose dress produces positive impact on the growth of muscles and keeps them agile.

Loose dress allows the blood to flow normally to the vital organs which has beneficial effects on Heart, Brain and Digestive system. Loose dress helps to reduce nervousness and tension thus prevents anxiety and depression.

Gastroenterologists and Hepatologists advise not to wear tight dress. Due to tension a chemical substance called Gastrin is released in the stomach, which leads to acidity, and consequently gastric ulcer.

ڈھیلادھالالباس پہننے سے پٹھوں (Muscles) کی افزائش پر مثبت اثر پڑتا ہے اور پٹھے چست رہتے ہیں۔

ڈھیلے ڈھالے لباس سے خون کا بہاؤ نارمل رہتا ہے اور خون اعضاءِ رئیہ (Vital Organs) تک بغیر کسی دباؤ کے با آسانی فراہم ہوتا ہے۔ جس سے دل، دماغ اور نظام ہاضمہ پر بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تنگ لباس ترک کرنے سے ذہنی اور اعصابی تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ اور کھنچاؤ جیسے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔

ماہرینِ امراضِ معدہ اور جگر تنگ لباس کو ترک کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ تنگ لباس سے اعصابی تناؤ کی وجہ سے ایک کیمیائی مادہ (Gastrin) معدے میں خارج ہوتا ہے جس سے معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور اس جیسے امراض پیدا ہوتے

ہیں۔

# تیراکی ، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

Swimming : Sunnah of Muhammad (PBUH) & Modern Science

نبی کریم ﷺ کا اسوہ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ اپنی اولادوں کو تیراکی اور تیراندازی سکھاؤ۔ (صحیح مسلم)

ایک بارتالاب میں آپ ﷺ اور چند صحابہؓ تیر رہے تھے آپ ﷺ نے تیرنے والوں میں سے ہر ایک کی جوڑی مقرر فرمادی کہ ہر آدمی اپنے جوڑ کی طرف تیر کر پہنچے آپ ﷺ کے ساتھ حضرت ابوبکرؓ قرار پائے۔ (المشکوۃ - آداب زندگی)

## Benefits of Swimming in the Light of Medical Science

The latest research reveals that swimming sharpens the mental and nervous capabilities.

جدید سائنس کی تحقیق کے مطابق تیراکی کرنے سے دماغی اور اعصابی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

In daily activities, different muscles are used, but in swimming, all the muscles come in to action simultaneously which leads to activation of the whole body.

روزمرہ کے کاموں میں عضلات استعمال ہوتے ہیں لیکن تیراکی کرنے سے بیک وقت تمام عضلات (Muscles) استعمال ہوتے ہیں جس سے پورے جسم چستی پیدا ہوتی ہے۔

Swimming ensures sufficient flow of fresh blood to the vital organs.

تیراکی کرنے سے تازہ خون کی فراہمی (vital Organs) میں بھرپور طریقے سے ہوتی ہے۔

Swimming also strengthens the hand and foot grip.

تیراکی کرنے سے ہاتھ پاؤں کی گرفت کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے  
(بحوالہ کتاب - (Islam-Moral and spritual valve)



# نرم بستر، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

Soft Bed: Sunnah of Muhammad (PBUH) & Modern Science

نبی کریم ﷺ کا اسوہ

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ حضور اقدس ﷺ کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔ (شمائل ترمذی)

## Benefits of Avoiding Soft Bed in the Light of Medical Science

Backache is often caused by regular use of soft bed as the muscles of back are loosened. The pain gets aggravated on continuous use.

Extremely soft and comfortable bed can lead to the inflammation of ureters, hence kidney diseases can be prevented by not using soft bed.

The use of soft bed can reduce the gap between the vertebrae. The experts don't recommend it.

Infants using soft bed can suffer from deformity of bones, which may lead to disability.

نرم بستر کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے کیونکہ کمر اور پشت کے عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اگر مسلسل نرم بستر استعمال کیا جائے تو یہ درد بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔

نرم بستر گردوں پر برا اثر چھوڑتا ہے حتیٰ کی گردوں کی نالیوں (Ureters) میں ایک پیچیدہ ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ نرم بستر کو ترک کرنے سے گردوں کی بیماری سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

نرم بستر ریڑھ کی ہڈی کے درمیانی فاصلوں کو کم کرنے کا باعث ہے لہذا دور حاضر میں ماہرین اسے ترک کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بچوں کی ہڈیاں نرم ہوتی ہے اگر انہیں نرم بستر استعمال کرایا جائے تو ان کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو سکتی ہیں جو معذوری کا سبب بنتی ہے۔ (بحوالہ کیور میڈیکل)

# سونے کے آداب سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

Salutation of Sleeping: Sunnah of Muhammad (PBUH) & Modern Science

## نبی کریم ﷺ کا اسوہ

حضور ﷺ دائیں جانب رو قبلہ ہو کر آرام فرماتے تھے۔ (اسوہ رسول ﷺ)

"حضرت عن میمونہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ بیدار ہو کر آنکھوں کو ملتے تھے، بستر پر کچھ دیر بیٹھتے۔"

رحمۃ العالمین ﷺ کا اسوہ تھا کہ آپ ﷺ کھانے کے فوراً بعد قیلولہ (آرام) فرماتے۔ (اتنی دیر جس میں دس آیات پڑھتے ہیں) (ابن ماجہ)

### Benefits of Sleeping According to Sunnah in the Light of Medical Science

**1 Sleeping on the right side does not let the weight of stomach and intestine to suppress heart, hence blood circulation is not effected.**

دائیں کروٹ لیٹنے سے معدے اور آنتوں کا بوجھ دل پر نہیں پڑتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون متاثر نہیں ہوتا۔

**2 By sleeping on the right side, the heart remains on the topside, one will not have a deep sleep. A little noise can prepare some one to face any contingency. It also develops the habit of early morning rise.**

دائیں کروٹ سونے سے دل معلق رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی یعنی ذرا سی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے اور کسی بھی ناگہانی صورت میں انسان اپنی حفاظت کر سکتا ہے اور صبح سویرے عادت کا بھی سبب بنتا ہے۔

**3 Sitting and rubbing the eyes for a while after awaking adjusts the heartbeat according to the new posture, hence it has positive impact on the heart.**

بیداری کے بعد بستر پر چند لمحوں کے لئے بیٹھنے سے اور دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملنے سے دل کی ڈھڑکن کو جسم کی نئی پوزیشن کے مطابق درست حالت میں لانے میں مدد ملتی ہے۔

**4 Napping after lunch helps to prevent burden on coronary artery. According to cardiologists, having a nap after lunch produces positive effects on heart.**

جس سے دل پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔  
دوپہر کھانا کھانے کے بعد قیلولہ کرنے سے دل کی شریان پر بوجھ نہیں پڑتا ہے۔  
ماہرین امراض قلب کے مطابق دوپہر کھانا کھانے کے بعد کچھ آرام کرنے سے دل پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔